

**Методические рекомендации для педагогических работников и родителей
детей дошкольного и младшего школьного возраста
«Пальчиковая гимнастика»**

Разработала:
Потапова А.А., педагог
дополнительного образования
МАОУ ДО ЦДТ

Пальчиковые игры - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. В ходе пальчиковых игр ребёнок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, письму.

Гимнастика для пальцев рук делится на пассивную и активную.

Пассивная гимнастика (массаж кистей рук: поглаживание, пощипывание, потряхивание, растирание, вибрация) рекомендуется как предварительный этап перед активной гимнастикой детям с низким уровнем развития мелкой моторики. Затем следует перейти к упражнениям активной пальцевой гимнастики. Все упражнения проводятся в игровой форме. Сложность их должна выбираться в зависимости от уровня развития тонкой моторики рук ребенка.

Чтобы пальчиковая гимнастика для детей была максимально интересной, приятной и в то же время эффективной, нужно стараться строить игру поэтапно:

1. Для начала взрослый должен продемонстрировать игру ребёнку сам.
2. Потом можно показать движения, манипулируя пальцами и кистью ребёнка.
3. Попытаться совместно с ребёнком выполнить движения одновременно, по мере необходимости помогая малышу.
4. Затем можно попросить ребёнка выполнить движения самостоятельно, в то время пока взрослый проговаривает текст.
5. И завершающей стадией считается выполнение ребёнком всего упражнения полностью: он сам произносит стишок и показывает движения.

Пассивная (или малоактивная) пальчиковая гимнастика

Мальчик с пальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил.

С этим братцем щи варил.

С этим братцем кашу ел.

С этим братцем песни пел.

Перебираем пальцы ребёнка по одному на каждую строчку, слегка потряхивая за ногтевые фаланги.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем пальчики считать,

Все такие нужные,

Крепкие и дружные.

Пересчитать пальчики и сжать их в кулак. Поменять руки.

В этих стихах можно сгибать пальцы, начиная то с большого, то с мизинца, то на правой, то на левой руке.

Этот пальчик хочет спать.
Этот пальчик — прыг в кровать!
Этот пальчик прикорнул.
Этот пальчик уж заснул.
Встали пальчики. Ура!
В детский сад идти пора.
Рука ребенка сжата в кулаке. Отгибаем по одному пальчику
Раз, два, три, четыре, пять
Вышли пальчики гулять.
Этот пальчик в лес пошел, *(загибаем правой рукой левый мизинчик)*
Этот пальчик гриб нашел, *(загибаем правой рукой левый безымянный пальчик)*
Этот пальчик чистить стал, *(загибаем средний пальчик)*
Этот пальчик жарить стал, *(загибаем указательный пальчик)*
Ну, а этот только ел, оттого и потолстел. *(всем показываем большой палец)*

Предложите малышу согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем слушая потешку, по очереди разгибать их, начиная с большого пальца. То же самое проделать с пальцами правой руки.

Этот пальчик - дедушка,
Этот пальчик - бабушка,
Этот пальчик - папочка,
Этот пальчик - мамочка,
Ну а этот пальчик - я.
Вот и вся моя семья.

Активная пальчиковая гимнастика

Дом стоит с трубой и крышей.
Ладони прямые, касаются друг друга пальцами, изображая крышу дома.
Указательный палец отогнуть вверх (труба).
На балкон гулять я вышел.
Согнуть мизинцы, изображая балкон.

У собаки острый носик,
Есть и шейка, есть и хвостик.
Правая ладонь на ребро, большой палец вверх, указательный, средний и безымянный – вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается. Повторить левой ладонью.

Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Наши пальчики встряхнём,
Рисовать опять начнём.
Сжимать и разжимать пальчики, затем поднять руки перед собой, встряхнуть кистями.

Рыбки плавали, ныряли
В чистой тёпленькой воде.
(пальцы обеих рук сложены «щепотью», руки двигаются волной от плеча, изображая ныряющих рыбок)
То сожмутся,
(на последнем слове пальцы рук очень плотно сжимаются)
Разожмутся,
(пальчики сильно растопыриваются в стороны)

То зароются в песке.
(снова сложив пальчики, руками поочередно совершает движения, как будто раскапывает песок)

Киска ниточки мотала
(вращать руками, как бы наматывая нить на клубок)
И клубочки продавала.
(вытянуть обе ладони вперёд)
Сколько стоит? Три рубля.
Покупайте у меня!
(показать три пальца, сжать кулачки, снова вытянуть обе ладони)

Молоточком я стучу,
(постукивать кулачками друг о друга)
Дом построить я хочу.
(соединить кончики пальцев обеих рук)
Строю я высокий дом,
(поднять выпрямленные ладони вверх)
Буду жить я в доме том.
(похлопать ладонями)

Мы капусту рубим, рубим,
(говорить ритмично, руками показывать, как мы рубим капусту)
Мы морковку трём, трём,
(ручками показывать, как мы трем морковку)
Мы капусту солим, солим,
(пальчики щепоткой – солим)
Мы капусту мнём, мнём.
(ручками мнём капусту)

На моей руке пять пальцев,
Пять хватальцев, пять держальцев.
Чтоб строгать и чтоб пилить,
Чтобы брать и чтоб дарить.
Их не трудно сосчитать:
Раз, два, три, четыре, пять!
Ритмично сжимать и разжимать кулачки. На счёт - поочередно загигать пальчики на обеих руках.

Этот пальчик – маленький,
Мизинчик удаленький.
Безымянный – кольцо носит,
Ни за что его не бросит.
Ну а этот – средний, длинный.
Он как раз посередине.
Этот указательный,
Пальчик замечательный.
Большой палец, хоть не длинный,
Среди пальцев самый сильный.
Пальчики не ссорятся,
Вместе дело спорится.
На каждые две строчки палец, о котором говорится, сначала потянуть на себя, затем погладить. В конце сжать пальчики в кулачок, разжать и повернуть кистями.

Ёлка быстро получается,
Если пальчики сцепляются.
Локотки ты подними,
Пальчики ты разведи.

*Ладони от себя под углом друг к другу, пальчики переплести и выставить вперёд.
Локти слегка развести.*

Вот помощники мои,
Их как хочешь, поверни.
По дороге белой, гладкой
Скачут пальцы, как лошадки.
Чок-чок-чок, чок-чок-чок,
Скачет резвый табунок.

*Руки на столе, ладонями вниз. Поочередное продвижение вперёд то левой, то правой
рукой с одновременным сгибанием и разгибанием пальцев.*

Чижик-пыжик, где ты был? *(грозим пальцем)*
Я на речке руки мыл. *(моем руки)*
Ветер дунул – я упал, *(растопыриваем пальцы и опускаем ладонями вниз)*
В речке руки замарал. *(отряхиваем руки друг о друга)*